

INHALT

Vorwort	7
Einführung	9
 HÖREN – MACHT UND OHNMACHT	
Unser Hörvermögen	13
Willkommen im 21. Jahrhundert	13
Keine Wahrnehmung ohne Sinne	17
Der unerwünschte Schall	24
Chronischer Lärm macht krank	26
Gewöhnungseffekt? Jein	31
 LÄRM – VON AUSSEN UND INNEN	
FOMO und das Viel-Zuviel	35
Allgegenwärtig: die Reizüberflutung	35
Wie Schnell-schnell das Denken schwächt	37
Auch Druck macht Lärm	39
Dopamin-Loop – der berühmte »Kick«	43
FOMO – die Angst, etwas zu verpassen	46
Und ewig grüßt der Wettbewerb	49
Lärm von innen	52
 STILLE – ZEIT FÜR SICH	
Die vielen Gesichter der Stille	59
Stille kontra Geräuschlosigkeit	59
Definition: Was macht Stille aus?	63
Stille als Last	67
Introvertiert – extrovertiert	72
Jetzt umsteuern!	76

Heilsame Wirkungen	79
Stille stärkt die Gesundheit	79
Stille mildert Stresssymptome	82
Stille tut dem Denken gut	86
Stille unterstützt kreative Prozesse	88
Stille fördert produktives Arbeiten	92
Stille ins Leben integrieren	95
Corona-Lehren	95
Selbstsorge statt Selbstoptimierung	99
Pausen im eigenen Rhythmus	105
Zeit für sich	108
Freiheit für die Sinne	111
Mono-Tasking für konzentriertes Arbeiten	114
Entlasten Sie sich!	118
Inneren Frieden finden	121
Laaaangsam	121
Ruhebilder – die Kraft der Imagination	125
Die Haltung der Achtsamkeit	128
Meditation	132
Schlaf – die allnächtliche Stille	137
Loslassen	143
Abstand gewinnen	146
Orte der Stille	150
Den Rhythmen der Natur folgen	150
Die Ruhe des Waldes	157
Kirchen und Klöster	162
Räume der Stille	165
Nachwort	169
Übungsverzeichnis	170
Quellenverzeichnis	171